

Carni vegetali e salute umana

Secondo le Nazioni Unite, dovremmo raddoppiare la produzione di carne e latticini per soddisfare la domanda prevista di proteine animali entro il 2050, ma dovremmo fare esattamente il contrario per contenere il danno ecologico.

Integral Extra (ConneCor) · 01 ma 2024 · TESTI E RICETTE: SCRITTO DA INTEGRAL, CON INFORMAZIONI DEL DR. MICHAEL GREGER

EFFETTI AMBIENTALI



Perché il consumo di sostituti della carne vegetale, se per soddisfare le esigenze nutrizionali del futuro dobbiamo ridurre il consumo di carne? Il più grande ostacolo all'adozione di una dieta a base vegetale potrebbe essere il semplice fatto che ci piace la carne. Ecco perché esistono le carni vegetali.

Prima di approfondire il tema dei suoi effetti sulla salute, diamo un'occhiata all'impatto delle carni vegetali sulla salute dell'ambiente. Sia Beyond Burger che Impossible Burger hanno valutazioni, pubblicate da gruppi rinomati, sul loro ciclo di vita ambientale, e il passaggio dalla carne a una di queste alternative produce una riduzione del 90% delle emissioni di gas serra, dell'uso del suolo e dell'impronta idrica. Analisi simili sono state effettuate su più di 50 carni vegetali, e la conclusione è che sono molto più sostenibili.

LA CARNE VEGETALE È SANA?

Dobbiamo chiederci, rispetto a cosa? Il cibo è un gioco a somma zero. Ogni volta che mangiamo, c'è un costo opportunità, un'occasione mancata per mangiare qualcosa di ancora più sano. Ad esempio, le uova sono sane? Se li confronti con una salsiccia per colazione, allora sì, ma non sarebbe il caso se li confrontiamo con una ciotola di farina d'avena.

Le alternative vegetali alla carne non possono essere paragonate agli alimenti vegetali non trasformati, come fagioli o lenticchie, e un burrito di legumi o una zuppa di lenticchie potrebbero far parte della stessa nicchia culinaria di un hamburger. Ora, se hai intenzione di mangiare un hamburger, non c'è dubbio che l'opzione vegetale sia più sana.

Grassi trans. Colesterolo, grassi trans, grassi saturi e sodio sono quattro dei peggiori componenti che esistono nella catena alimentare. E le carni vegetali battono le carni animali quando si tratta di colesterolo e grassi trans.

L'assunzione di grassi trans è un serio potenziale fattore di rischio per malattie cardiovascolari, cancro e diabete, è correlato a sintomi di depressione, testosterone più basso negli uomini e persino con demenza: alti livelli di grassi trans nel sangue sono associati a un rischio fino al 50% più elevato di sviluppare demenza, incluso l'Alzheimer. E qual è una delle principali fonti di grassi trans? Beh, prodotti animali.

Niente ormoni o antibiotici. Inoltre, la carne vegetale non ha ormoni o antibiotici, qualcosa che la fa segnare più punti, ma potrebbe avere grassi saturi, a causa dell'olio di cocco. Ora, il più grande studio fino ad oggi sul valore nutrizionale delle carni vegetali ha concluso che i livelli di grassi saturi di tali prodotti sono di solito a 2 grammi per porzione, molto meglio dei loro equivalenti a base animale. Il sodio è un grosso problema, come in quasi tutti i prodotti trasformati.

In poche parole, la carne vegetale è sana quando la si confronta con la carne animale, ma non tanto quando la si confronta con alimenti vegetali non trasformati o non trasformati. Proteine animali o proteine vegetali. Il consumo di proteine vegetali è stato collegato a una minore mortalità (da tutte le cause). Per vivere una lunga vita, le proteine vegetali superano qualsiasi proteina animale. Non solo è meglio della proteina in pancetta e uova, ma è meglio della proteina in hamburger, pollo, tacchino, pesce e latticini. Inoltre, le proteine vegetali sono state anche collegate alla pressione sanguigna più bassa, al colesterolo LDL meno dannoso e alla migliore sensibilità all'insulina.

L'isolato di proteine del pisello è sano? Il Beyond Burger è in gran parte isolato di proteine di piselli. Abbiamo gli stessi benefici del cibo intero quando isoliamo le proteine? Sorpren-

dentemente, sì. Nel video *Proteine vegetali: le proteine isolate di piselli e soia sono cattive?* vediamo che i ricercatori non hanno visto alcuna differenza significativa nella loro capacità di abbassare il colesterolo tra isolati proteici e cibi integrali“, suggerendo che gli effetti che abbassano il colesterolo possono essere attribuiti, in parte, alla proteina vegetale stessa, piuttosto che ai suoi nutrienti associati.”

LE PROTEINE DI SOIA ISOLATE SONO MALSANE?

Sappiamo da 40 anni che la soia fa bene al colesterolo, ma che dire

Perché il consumo di sostituti della carne vegetale, se per soddisfare le esigenze nutrizionali del futuro dobbiamo ridurre il consumo di carne? Il più grande ostacolo all'adozione di una dieta a base vegetale potrebbe essere il semplice fatto che ci piace la carne. Ecco perché esistono le carni vegetali.

Prima di approfondire il tema dei suoi effetti sulla salute, diamo un'occhiata all'impatto delle carni vegetali sulla salute dell'ambiente. Sia Beyond Burger che Impossible Burger hanno valutazioni, pubblicate da gruppi rinomati, sul loro ciclo di vita ambientale, e il passaggio dalla carne a una di queste alternative produce una riduzione del 90% delle emissioni di gas serra, dell'uso del suolo e dell'impronta idrica. Analisi simili sono state effettuate su più di 50 carni vegetali, e la conclusione è che sono molto più sostenibili.

Dobbiamo chiederci, rispetto a cosa? Il cibo è un gioco a somma zero. Ogni volta che mangiamo, c'è un costo opportunità, un'occasione mancata per mangiare qualcosa di ancora più sano. Ad esempio, le uova sono sane? Se li confronti con una salsiccia per colazione, allora sì, ma non sarebbe il caso se li confrontiamo con una ciotola di farina d'avena.

Le alternative vegetali alla carne non possono essere paragonate agli alimenti vegetali non trasformati, come fagioli o lenticchie, e un burrito di legumi o una zuppa di lenticchie potrebbero far parte della stessa nicchia culinaria di un hamburger. Ora, se hai intenzione di mangiare un hamburger, non c'è dubbio che l'opzione vegetale sia più sana.

Grassi trans. Colesterolo, grassi trans, grassi saturi e sodio sono quattro dei peggiori componenti che esistono nella catena alimentare. E le carni vegetali battono le carni animali quando si tratta di colesterolo e grassi trans.

L'assunzione di grassi trans è un serio potenziale fattore di rischio per malattie cardiovascolari, cancro e diabete, è correlato a sintomi di depressione, testosterone più basso negli uomini e persino con demenza: alti livelli di grassi trans nel sangue sono associati a un rischio fino al 50% più elevato di sviluppare demenza, incluso l'Alzheimer. E qual è una delle principali fonti di grassi trans? Beh, prodotti animali.

Niente ormoni o antibiotici. Inoltre, la carne vegetale non ha ormoni o antibiotici, qualcosa che la fa segnare più punti, ma potrebbe avere grassi saturi, a causa dell'olio di cocco. Ora, il più grande studio fino ad oggi sul valore nutrizionale delle carni vegetali ha concluso che i livelli di grassi saturi di tali prodotti sono di solito a 2 grammi per porzione, molto meglio dei loro equivalenti a base animale. Il sodio è un grosso problema, come in quasi tutti i prodotti trasformati.

In poche parole, la carne vegetale è sana quando la si confronta con la carne animale, ma non tanto quando la si confronta con alimenti vegetali non trasformati o non trasformati. Proteine animali o proteine vegetali. Il consumo di proteine vegetali è stato collegato a una minore mortalità (da tutte le cause). Per vivere una lunga vita, le proteine vegetali supe-

rano qualsiasi proteina animale. Non solo è meglio della proteina in pancetta e uova, ma è meglio della proteina in hamburger, pollo, tacchino, pesce e latticini. Inoltre, le proteine vegetali sono state anche collegate alla pressione sanguigna più bassa, al colesterolo LDL meno dannoso e alla migliore sensibilità all'insulina.

L'isolato di proteine del pisello è sano? Il Beyond Burger è in gran parte isolato di proteine di piselli. Abbiamo gli stessi benefici del cibo intero quando isoliamo le proteine? Sorprendentemente, sì. Nel video Proteine vegetali: le proteine isolate di piselli e soia sono cattive? vediamo che i ricercatori non hanno visto alcuna differenza significativa nella loro capacità di abbassare il colesterolo tra isolati proteici e cibi integrali“, suggerendo che gli effetti che abbassano il colesterolo possono essere attribuiti, in parte, alla proteina vegetale stessa, piuttosto che ai suoi nutrienti associati.”

Sappiamo da 40 anni che la soia fa bene al colesterolo, ma che dire del suo impatto sull'ormone della crescita che promuove il cancro IGF-1? Le proteine di soia sono così simili alle proteine animali che, in dosi elevate, come quando mangi due hamburger impossibili (concentrato di proteine di soia) al giorno, potresti aumentare i livelli di IGF-1. Ma l'IGF-1 conta solo per noi a causa del rischio di cancro e l'assunzione di soia è legata a un rischio di cancro inferiore.

Ad esempio, una recente revisione sistematica e meta-analisi ha concluso che il consumo di proteine di soia è associato a un minor rischio di morire di cancro al seno (una riduzione del 12% della morte per cancro al seno per ogni 5 g di proteine di soia consumate al giorno). Un consumo di oltre 10 g di proteine di soia è associato a una diminuzione del rischio di mortalità per cancro al seno della metà e più di 16 g al giorno produce un'incredibile diminuzione del 62% del rischio di morire di cancro al seno.

La micoproteina è un'alternativa alla carne a base di funghi. Quorn produce manzo senza manzo, pollo senza pollo, pesce senza pesce e maiale senza maiale. Come spiego nel video gli effetti sulla salute delle micoproteine (Quorn) rispetto ai BCAA (aminoacidi a catena ramificata) nella carne, l'impronta di carbonio del vitello di Quorn è almeno dieci volte inferiore a quella del vero vitello e quella del pollo senza pollo è almeno quattro volte inferiore a quella del vero pollo.

Per quanto riguarda la salute, la micoproteina è ricca di proteine e fibre, povera di grassi, colesterolo, sodio e zucchero e potrebbe aiutarti a controllare i livelli di colesterolo, zucchero nel sangue e insulina, oltre a migliorare la sazietà. Questo non è sorprendente, dal momento che i batteri buoni nell'intestino fermentano fibre e micoproteine, quindi possono agire come prebiotici per la flora intestinale.

L'Impossible Burger ha un problema specifico, e cioè che aggiungono ferro eme, derivato dalla pianta di soia, per migliorare il suo sapore e l'aspetto della carne. I test di sicurezza non sono riusciti a trovare alcun rischio specifico nella tossicità per l'eme di soia e le autorità sanitarie americane concordano sul fatto che è innocuo, sia per aromatizzare che per migliorare il colore del prodotto.

Gli alimenti vegetali sono migliori per la salute del pianeta e per la nostra salute, che include le carni vegetali. Tuttavia, le proteine integrali organiche, naturali e vegetali, come i fagioli, sono migliori. Ed è per questo che possiamo considerare che le carni vegetali sono

un passo intermedio molto utile sulla strada per una dieta più sana, anche se non sono l'obiettivo ideale.

Ricette di Adriana Ortemberg, Marisa Aguirre, Adrián Geralnik e Toni Rodríguez. Foto di Becky Lawton Studio.

Per 6 persone

Tempo di preparazione: 75 minuti

- * 250 g di seitan
- * 2 spicchi d'aglio
- * 1/2 tazza di prezzemolo tritato
- * 1 cucchiaino di paprika affumicata
- * 2 cucchiaini di farina
- * 5 cucchiaini di pangrattato
- * sale e pepe
- * olio extra vergine di oliva
- * 2 porri
- * 2 spicchi d'aglio
- * 2 cucchiaini di olio d'oliva
- * 200 g di funghi shiitake
- * 200 g di funghi
- * 1 bicchiere di vino rosso
- * 1/2 litro di brodo vegetale
- * 1 mazzetto di spinaci

1. Con un chopper tagliamo il seitan e lo spicchio d'aglio, in pezzi molto piccoli.
2. Mescolare con il resto degli ingredienti indicati fino ad ottenere un impasto sodo. Con le mani leggermente inumidite ci modelliamo in palle.
3. Rosolare le polpette di seitan in una padella con olio d'oliva fino a quando non diventano dorate. Riserviamo le polpette su carta da cucina in modo che assorba l'olio in eccesso.
4. Nel frattempo prepariamo lo stufato di funghi e spinaci.
5. Tagliare i porri e l'aglio sbucciato a fette molto sottili. Friggere tutto in una padella a fuoco basso con i due cucchiaini di olio.
6. Tagliare i funghi e i funghi in quarti e aggiungerli alla padella. Aggiungere il vino e lasciarlo ridurre della metà. Aggiungere il brodo e cuocere a fuoco basso fino a quando non si è ridotto della metà.
7. Lavare bene le foglie di spinaci e tritarle. Aggiungili alla padella e copri.
8. Lasciate riposare tutti gli ingredienti in padella per 10 minuti e pronti a servire.

- * 200 g di riso basmati
- * 1 cipollotto
- * 50 ml di olio extra vergine di oliva
- * 200 ml di latte di cocco
- * 1 cm di radice di zenzero
- * 250 g di ananas fresco
- * 250 g di seitan
- * qualche rametto di coriandolo fresco

1. Lavare il riso in un colino. Mettere l'acqua in una casseruola a scaldare e quando inizia a bollire aggiungere il riso, lasciarlo cuocere per circa 10 -12 minuti. Filtrare, versare una spruzzata di acqua fredda e mettere da parte.
2. Tagliare il cipollotto a fettine sottili e rosolarle con due cucchiaini di olio d'oliva in una padella. Aggiungere qualche pizzico di sale e aggiungere il latte di cocco e lo zenzero grattugiato. Lasciare cuocere per 3-4 minuti e rimuovere.
3. Tagliare l'ananas a spicchi scartando la buccia e i bordi spinosi. Taglia il seitan delle stesse dimensioni dell'ananas. Inserire in bastoncini di legno spiedino. Mescolare l'olio d'oliva con la salsa shoyu in una ciotola e spennellare gli spiedini con questo composto.
4. Riscaldare una piastra e posizionare gli spiedini. Li segniamo su tutti i loro lati spazzolandoli ogni tanto con la medicazione.
5. Servire il riso con gli spiedini e versare sopra la salsa al latte di cocco. Guarnire con alcune foglie fresche di coriandolo.

4 persone

- * 1 confezione di seitan
- * 2 cipolle, tritate finemente
- * 3 carote, finemente grattugiate
- * 2 spicchi d'aglio, tritati finemente
- * 2 foglie di alloro
- * 1 tazza di funghi tritati finemente
- * 2 cucchiaini di pinoli tostati
- * prezzemolo tritato finemente
- * olio extra vergine di oliva
- * salsa di soia
- * sale marino
- * pasta per cannelloni
- * 4 cipolle, tritate finemente
- * cumino in polvere
- * olio extra vergine di oliva
- * sale marino
- * polvere di mandorle per gratin

1. Schiacciare il seitan con un coltello o passarlo attraverso una smerigliatrice in modo che si sbricioli bene.
2. Soffriggere le cipolle e l'aglio con olio d'oliva, alloro e un pizzico di sale marino, senza coperchio, per 10 minuti.
3. Aggiungere i funghi e qualche goccia di salsa di soia, saltare senza coperchio fino a quando tutto il loro succo è evaporato.
4. Aggiungere le carote grattugiate, il seitan sbriciolato, il prezzemolo e la salsa di soia. Soffriggere bene per 2-3 minuti, fino ad ottenere un impasto abbastanza denso.
5. Aggiungere i pinoli e il prezzemolo. 6. Portare abbondante acqua con un pizzico di sale marino a ebollizione. Quando inizia a bollire, aggiungere le fette di cannelloni una ad una. Cuocili per 7-10 minuti o il tempo indicato sulla confezione.

7. Trasferirli in una ciotola di acqua fredda. Stendili su un asciugamano da cucina precedentemente inumidito. Aggiungere il ripieno in ogni cannelloni.

8. Arrotolarle e metterle su una teglia, precedentemente spazzolata con qualche goccia d'olio.

Besciamella:

1. Soffriggere le cipolle con un filo d'olio e un pizzico di sale marino per 10 minuti.

2. Aggiungi uno sfondo di latte di riso e cumino. Coprire e cuocere a fuoco medio per altri 10 minuti.

3. Fai la purea.

4. Versare la besciamella sopra i cannelloni e cospargere un po' di polvere di mandorle.

5. Friggere fino a doratura. Servire caldo.

Per circa 15 unità

Tempo di preparazione: 25 minuti

Inoltre il tempo di riposo e cottura

* 70 g di lenticchia di corallo

* 100 g di tempeh affumicato

* 2 cucchiaini di miso bianco (shiro)

* 1 cucchiaino di curcuma o curry in polvere

* sale marino

* olio extra vergine di oliva

* polenta (farina di mais grossolana)

1. Lavate le lenticchie e mettetele a cuocere in una casseruola con il doppio del volume d'acqua. Una volta che l'acqua è stata consumata, continua a mescolare fino a quando non si addensa e si asciuga un po'. Rimuovere e mettere da parte.

2. Tritare il tempeh e schiacciarlo fino ad avere briciole spesse. Mescolare con il miso, la curcuma o il curry e la purea di lenticchie di corallo.

3. Assaggia il condimento e aggiungi un po' di sale o un po' di miso se necessario. Prendiamo la miscela per raffreddare in frigorifero per circa 20 minuti.

4. Una volta che è freddo, modelliamo con le nostre mani piccoli pezzi di pasta delle dimensioni di una grande noce e gli diamo la classica forma di una crocchetta.

5. Una volta che abbiamo tutti i pezzi, li impastiamo nella polenta. 6. Riscaldare il forno a 180°C. 7. Mettere tutti i pezzi su una teglia foderata di carta da forno, versare un filo di olio d'oliva su di loro e cuocerli fino a quando non sono dorati (dobbiamo girarli in modo che si colorino uniformemente).

Per 4 persone

Tempo di preparazione: 50 minuti

* 600 g di zucca

* 1 patata

* 1 cipolla, 1 porro

* 1 peperone rosso

* 1 tazza di piselli

* 200 g di seitan

* 1 cucchiaio di salsa di soia

* sale, pepe, noce moscata

* olio extra vergine di oliva

1. Far bollire o cuocere a vapore la zucca e la patata finché sono teneri. Una volta cotti, ridurli a una purea e condirli con sale, pepe, noce moscata e un cucchiaino di olio. Abbiamo prenotato.

2. Tagliare la cipolla, il porro e il peperoncino a pezzetti, rosolarli in una paella con un cucchiaino di olio d'oliva per 5 minuti e poi aggiungere i piselli; cuocere ancora per qualche minuto e togliere.

3. Tagliate il seitan a listarelle e arrostitelo nella paella o alla piastra con qualche goccia di olio e alla fine un cucchiaino di salsa di soia.

4. Mescolare le strisce di seitan con le verdure e versare il composto in una ciotola. Coprire con la purea e mettere in forno ad arrostitore per circa 7 minuti.

5. Quando lo rimuoviamo dal forno possiamo cospargere con prezzemolo o altra erba fresca tagliata bene.

* 2 cipolle grandi

* 500 g di seitan affumicato

* 1 spicchio d'aglio

* 1 cipollotto

* 2 cucchiaini di salsa di soia

* 1 cta di senape

* 100 g di pangrattato

* pepe

* 4 fette di formaggio cheddar vegano

* 1 tazza di salsa barbecue vegetariana

* 1 peperone chipotle (opzionale, molto piccante) 4 foglie di lattuga

* 2 pomodori

* 4 grandi sottaceti

* 4 panini hamburger (opzionale)

1. Tagliare le due cipolle a julienne e marinarle in olio a temperatura molto bassa per circa 45 minuti. Se diventa troppo secco è possibile aggiungere un po' d'acqua, mettere da parte.

2. Schiacciare il seitan e aggiungere il cipollotto tritato, l'aglio grattugiato, la salsa di soia, la senape, il pangrattato e un po' di pepe, impastare bene.

3. Per modellarlo in un hamburger, possiamo aiutarci con un impasto corto a forma di anello. Rosolare gli hamburger su entrambi i lati in una padella e finire di cuocerli in forno, per circa 5-7 minuti a 180°C.

4. Un minuto prima di togliere dal forno mettere su ciascuno un foglio di formaggio.

5. Schiacciare la salsa barbecue con il pepe chipotle (se si utilizza), e mettere da parte.

6. Lavare molto bene la lattuga e i pomodori. Tagliare i pomodori e sottaceti a fette.

7. Montare gli hamburger mettendo una foglia di lattuga sulla base del pane, poi alcune fette di pomodoro, l'hamburger di seitan gratinato, la cipolla candita e i sottaceti; terminare con l'altro strato di pane.

Servire con la salsa barbecue chipotle chile.